

# プログラム7(6) 『コミュニケーション・脳活性化トレーニング⑥』

～ストループテスト～

生活目標	みんなで楽しく脳を活性化しよう
------	-----------------

目的・効果	脳の活性化／口腔機能低下予防／難聴進行予防
-------	-----------------------

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
5分～	発話機会の補助として			スケッチブック マジックペン

注意点など	
-------	--

## 1. 目的や効果についての説明

- 文字ではなく色名を答えることで、脳の様々な機能が使われ、脳トレになる。
- 人や自分の声を聴くことで、難聴予防になる。
- 大きな声で言うことで口腔発声トレーニングになる。

## 2. 「ストループテスト」の方法

### ① 準備

スケッチブックに、色名の漢字(若しくはひらがな)を色名とは別の色で書いておく

【文字サンプル】



【スケッチブックの例】



☞例) 青色



☞例) 黄色



☞例) 緑色

### ② 手順

文字ではなく、示された文字の色を答える

### 3. 「ストループテスト」の実施

- スケッチブックの文字を見せ、「せーの」で皆一緒に色名を言う。大きな声で！  
(間違いがあってもご愛敬)  
⇒ スケッチブックをめくって同様にすすめる(スケッチブック1冊分行う)。

### 4. 応用編

- チームに分かれ、順番にスケッチブックの文字の色名を言っていき、タイムを競うなどしてもよい。
- ゲームに慣れてきたら、参加者に様々な色の文字を作成してもらってもよい。

